

Entraînement

Tennis

Cet entraînement, placé sous le signe de la découverte du tennis, livre les bases pour pouvoir renvoyer une balle par-dessus le filet. Les enfants effectuent les premiers mouvements avec un ballon de baudruche.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-6 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Etre capables d'estimer les trajectoires
- Savoir renvoyer une balle au moyen d'une petite raquette

Indication

- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du tennis des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Tennis](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

| | | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|-----|---|--|---|
| Mise en train | 3' | Patate bouillante En arrivant dans la salle, les enfants appliquent le rituel du «shake-hands». Chacun reçoit un ballon de baudruche avec lequel il se déplace librement dans la salle. Les enfants essaient ensuite de maintenir le ballon en l'air en le faisant rebondir avec différentes parties du corps. | | Ballons de baudruche |
| | 2' | Rituel du début de leçon Les enfants se réunissent au milieu de la salle, en cercle. Avant de s'asseoir, ils envoient leur ballon le plus loin possible. Le moniteur collecte la moitié des ballons puis explique l'objectif. | | Ballons de baudruche |
| | 10' | Course au record Avec la main, deux enfants se font le plus de passes possibles avec un ballon de baudruche sans que celui-ci tombe par terre. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Après chaque touche de ballon, effectuer une tâche motrice (s'asseoir, taper dans les mains, tourner sur soi-même, toucher le mur, etc.). Intégrer les idées des enfants! • Renvoyer la balle avec une petite raquette. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Toucher d'abord le ballon avec une partie du corps avant de le renvoyer à son camarade. | | Ballons de baudruche Petites raquettes de tennis |
| Partie principale | 15' | Estafette aux provisions d'hiver Par deux, les écureuils vont faire leurs provisions (ballons de baudruche) pour l'hiver. Ils doivent pour cela traverser la forêt. Le ballon doit toujours rester en l'air (interdit de le tenir dans les mains). Les provisions récoltées sont stockées dans le garde-manger de l'équipe (cerceau). Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Quelle équipe ramène toutes ses provisions en premier? Chaque écureuil traverse trois fois la forêt. • Quelle équipe collecte le plus de nourriture (ballons) pour l'hiver? • Courir avec la raquette de tennis et frapper le ballon avec le tamis. Quelle équipe parvient à ramener le ballon sans qu'il tombe sur le sol? | Définir le départ du duo suivant (quand le précédent est dans la forêt). Celui qui a terminé s'assied dans sa «maison». Au printemps (fin du jeu), tous les écureuils nettoient la forêt. | Ballons de baudruche Cerceaux Petites raquettes de tennis |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|---|---------------------------|---|
| Partie principale | <p>25' Ballon par-dessus la corde Des équipes de deux s'affrontent sur un terrain séparé par une corde tendue à hauteur de hanches. Un enfant lance la balle en cloche par-dessus la corde en direction de son camarade. Ce dernier la laisse rebondir une fois sur le sol avant de la frapper en retour avec sa raquette. Si le coéquipier la rattrape, le duo marque un point.</p> <p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un joueur avec une raquette de goba • Un joueur avec une raquette de tennis • Les deux joueurs avec une raquette de goba • Les deux joueurs avec une raquette de tennis <p>Combien de points chaque équipe marque-t-elle (points 1 et 2 de la progression)? Quelle équipe réussit le plus de passes à la suite (points 3 et 4)?</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer le retour en volée. <p>Forme jouée Avec raquettes de goba ou de tennis: les enfants jouent un match à sept points. Si l'adversaire ne peut pas renvoyer la balle, le joueur marque un point.</p> | | Petites raquettes de tennis Raquettes de goba Balles en mousse Balles de tennis rouges |
| Retour au calme | <p>5' Flipper Les enfants sont debout en cercle, jambes écartées, chaque pied touchant celui du voisin. Ils se penchent vers l'avant pour faire rouler une balle qui circule des uns aux autres. Le but est de la faire passer entre les jambes d'un camarade pour marquer un point.</p> | | Ballons de beach-volley |

Auteur: Alexis Bernhard-Castelnuovo, responsable Sport des enfants, Swiss Tennis